



*Презентація-перегляд
“Раз добром нагріте серце – вік не охолоне”
Т.Г. Шевченко*



13 листопада ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ДОБРОТИ

*Відзначається це свято
з 1998 року.*

*Цього дня в м. Токіо
(Японія) відкрилася
конференція Всесвітнього
руху доброти, в якій взяли
участь представники
багатьох країн.*



Практична психологиня Тетяна Кравчук

За дослідженнями психологів:

- люди, які роблять добрі справи, почуваються краще, хворіють менше, ніж ті, хто часто нервує і злиться;
- добрі люди набагато легше справляються зі стресами та негативом, рідше страждають від внутрішніх комплексів і заниженої самооцінки, простіше знаходять спільну мову з іншими людьми.

Ці судження мають і медичне підтвердження – коли людина робить щось хороше по відношенню до інших людей, у неї підвищується рівень лімфоцитів, розширюються судини, краще працює серце, а мозок виробляє велику кількість ендорфінів. Ці гормони задоволення надають заспокійливу дію, нейтралізують стрес, позбавляють можливої депресії.

Доброта і чуйність викликають душевний підйом, який часто можна порівняти з ейфорією, і все це завдяки виробленню гормону серотоніну, що впливає на наш гарний настрій.



*Раз добром нагріте серце – вік не охолоне.
Т.Г. Шевченко*

Практична психологиня Тетяна Кравчук

Не будьте байдужими до людей похилого віку. Вони так! потребують нашої уваги, пригостіть їх чимось смачненьким, купіть хліба, принесіть гостинець літнім сусідам, запропонуйте свою допомогу.

Зателефонуйте своїм рідним, скажіть, що **ВИ ЇХ ЛЮБИТЕ**. Частіше приїздіть додому.

Погодуйте тваринку на вулиці, налейте в мисочку води - вони потребують нашої турботи

Посадіть дерево.

“ Думати, що все буде добре – немає смислу. Робіть добрі вчинки, і Ви зможете зробити Світ кращим”

Садхгуру

Практична психологиня Тетяна Кравчук





- ❖ *Краса до вечора, доброта навіки*
- ❖ *Доброта – вона від Бога*
- ❖ *Маленькі дії значно важливіші за великі наміри*
- ❖ *Мудрість – це розум, з'єднаний з добротою. Розум без доброти – хитрість*
- ❖ *Життя неймовірно гарне, коли починаєш його помічати*
- ❖ *Доброта спасе Світ*
- ❖ *Робіть добрі справи*



*Одна маленька
позитивна думка
зранку може змінити
весь день:
“Думай про хороше”*



“Зовсім не хочеться сьогодні про серйозне. Давай просто будемо ЖИТИ...”



Практична психологиня Тетяна Кравчук



“ Очень большое количество людей голодает, не из-за недостатка еды. А попросту из-за недостатка любви и заботы в сердцах людей.

Sadhguru



“ Если бы вы познали боль дерева, животного или еще чего-то в мироздании так же, как ощущаете боль в своем теле, вы бы поддерживали все вокруг на должном уровне.

Sadhguru

Притча про двох вовків

Колись, дуже давно, старий індієць відкрив своєму онуку життєву істину:

- В кожній людині іде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк представляє Зло – заздрість, ревності, війну, егоїзм, брехню ... Другий вовк представляє Добро – мир, любов, надію, істину, доброту, вірність ...

Маленький індієць, який був вражений до глибини своєї душі словами діда, на якусь мить задумався, а потім запитав:

- А який вовк перемагає?

Старий індієць ледь помітно посміхнувся і відповів:

- А перемагає той вовк, якого ти кормиш!



Будьте вдячними!!!

Просинаючись, зранку говоріть:

- Дякую
- Я дякую батькам
- Я дякую собі
- Я дякую Дню, що прийшов, нехай він принесе мені багато нового і цікавого у мою скарбничку Земного досвіду
- Я дякую Сонечку
- Я дякую людям
- Я дякую за можливості

*Практична психологиня
Тетяна Кравчук*

